

TRAVAILLER EN PÉRIODE DE FROID EXTRÊME

Cette année encore, le froid cogne à nos portes. Plus particulièrement cet automne, il a été présent et s'est fait sentir plus tôt dans la région des Prairies ainsi que dans la région du Pacifique. Bien que tardives dans la majorité de l'est du pays, les périodes de froid extrême seront bientôt une réalité avec laquelle nous devons composer.

Même si la pandémie de COVID-19 semble moins présente, il n'en demeure pas moins que d'autres virus sont actuellement actifs et que certaines précautions qui étaient en place ces deux dernières années, comme le port du masque, peuvent toujours être efficaces comme mesure barrière contre ces virus actifs présentement.

PRENDRE DES PRÉCAUTIONS

- Ralentissez. Le corps ne peut donner le meilleur de lui-même lorsqu'il fait très froid.
- Prenez vos pauses et, si possible, prenez-les à l'abri du froid. Se dépêcher à terminer sa journée de travail n'est pas la solution.
- Il est essentiel de bien s'alimenter et de boire suffisamment pour maintenir la chaleur du corps et éviter la déshydratation. Buvez des liquides chauds de préférence.
- Évitez de consommer des boissons alcoolisées, car elles dilatent les vaisseaux sanguins, ce qui entraîne une perte rapide de la chaleur corporelle et augmente le risque d'hypothermie.
- Bien s'habiller est la meilleure protection contre le froid. En portant plusieurs couches de vêtements, vous permettez à l'humidité du corps de s'échapper sans faire entrer l'humidité de l'extérieur.
- Selon le cas, le couvre-visage peut être utile. Assurez-vous de le remplacer s'il devient humide ou souillé.

ÉVITER UNE EXPOSITION PROLONGÉE AU FROID EXTRÊME

Une exposition prolongée au froid extrême comporte les dangers suivants :

Gelure légère :

La gelure légère est une engelure superficielle. Vous pouvez ressentir un picotement ou une sensation de brûlure, mais la peau demeure douce au toucher.

- Si la peau est immédiatement réchauffée (avec la chaleur d'une main par exemple), l'engelure disparaît sans causer de dommages à la peau ou aux tissus sous-jacents.

Gelure grave :

La gelure grave est une engelure plus profonde. Tant la peau que les tissus sous-cutanés (gras, muscles, os) sont gelés. La peau devient blanche et dure au touché. Vous ne ressentez rien, car la zone affectée est engourdie. Il s'agit d'une blessure grave qui nécessite une attention médicale.

- En attendant que la victime obtienne des soins médicaux, il faut la transporter dans un endroit chaud et éviter de frotter la peau là où il y a des engelures.

Tant que l'indice de refroidissement éolien n'excède pas -27°C, le risque d'engelure demeure faible. Entre -28° et -39° C, il augmente rapidement. Sous la barre de -40° C et plus, l'engelure grave peut survenir chez la plupart des gens en moins de 10 minutes. À -55° C et plus, elle peut se produire en 2 minutes ou moins.

Hypothermie :

L'hypothermie se produit lorsque la température corporelle descend en dessous de 35°C. Différents symptômes apparaissent : fatigue et étourdissements, spasmes incontrôlables, peau de couleur bleutée, confusion, etc.

- Dans un tel cas, il faut obtenir une assistance médicale immédiate. Appelez une ambulance. Ne laissez pas la personne seule. S'il y a lieu, retirez ses vêtements mouillés et remplacez-les par des vêtements chauds et secs. Emmetoufflez la victime dans des couvertures chaudes. Faites-lui boire des liquides chauds et légèrement sucrés en évitant toute boisson contenant de la caféine.

FAIRE PREUVE DE PRUDENCE ET SIGNALER LES INCIDENTS

La réglementation fédérale ne traite pas de l'exposition au froid extrême. Si vous estimez qu'il est dangereux de poursuivre votre travail en raison du froid, exercez votre droit de refus. Comment? Avisez votre superviseur et votre déléguée ou délégué syndical que vous exercez le droit de refus prévu à la clause 33.13 (unité urbaine) ou au *Code canadien du travail* (unité urbaine, unité des FFRS et unités du secteur privé).

Déclarer tout incident ou tout malaise causé par l'exposition au froid extrême. Le superviseur est alors tenu d'effectuer une enquête en présence d'une représentante ou d'un représentant syndical.

Solidarité,



Marc Roussel
Permanent syndical national
Santé et sécurité

